De plato hondo y cuchara

24 ZANAHORIAS

Si existe un plato que podamos definir como reconfortante esas son las sopas, calentitas, sabrosas y que nos satisfacen en cualquier altura del año. Podemos preparar sopas con distintas texturas, cremosas, con tropezones, con legumbres, caldosas...
En el supermercado podemos encontrar sopas deshidratadas, caldos concentrados y cremas listas para calentar y tomar. En la mayoría de los casos la lista de ingredientes no es de lo más recomendable y , siendo realistas, pocas cosas se pueden comparar con una buena sopa hecha en casa, un plato que además de ser bastante económico, servirá para incorporar una buena ración de vegetales cada día de una forma fácil, además de ser un recurso muy práctico, ya que se pueden mantener refrigeradas por 3-4 días o congelar, con lo que tendremos el primero resuelto con una planificación mínima.
En este recetario podrás encontrar algunas, solo algunas de nuestras favoritas, sin conservantes ni extraños ingredientes, tú escoges lo que pones en tu sopa, pudiendo controlar la cantidad de cada ingrediente, como la sal.

¿Estás preparado/a?

La base

Cualquier sopa tiene una base, unos ingredientes principales que son los que van a dotar al plato de su sabor más característico. En este caso, todas las sopas que os presentamos tienen una base vegetal. Podríamos hablar de unos simples vegetales hervidos en agua pero para conseguir sabores más intensos, complejos y agradables podemos emplear distintas técnicas que nos permitirán obtener un resultado perfecto.

¿Cómo mejorar una sopa?

- Saltear vegetales especialmente aromáticos como ajo, cebolla, chalotas, puerro, apio, etc...con una pequeña cantidad de aceite de oliva virgen antes de incorporar el resto de vegetales. El sabor de muchos alimentos se potencia con el uso de dichas aromáticas, por ejemplo los hongos y el ajo.

- Usar como base vegetales asados es una de las mejores formas de concentrar el sabor. Si lo probáis notaréis la diferencia.

- Usar en lugar de agua, caldos realizados en casa con un esfuerzo mínimo, como puede ser un caldo vegetal (o para versiones no vegetarianas con vegetales y pollo/pescado/huesos de caña). Cualquier sobrante nos vale para hacer un buen caldo partiendo siempre de agua fría (cebolla, tomate, apio, zanahorias, laurel, pimienta, un atillo de aromáticas, chiribía, nabo, perejil, etc...)

- Existen algunos vegetales que aunque no los hagamos puré nos facilitarán un resultado más "cremoso" como los champiñones, la legumbres como lentejas rojas, frijoles o alubias blancas, el aguacate, la calabaza, el boniato, la patata, etc.

Aunque te ofrezco varias propuestas de sopas con textura cremosa en ningún caso hemos usado crema/nata/leche/queso para espesarlas.

- Existen algunas alternativas como usar un poco de maizena disuelta en líquido frío (agua o caldo) y añadir esta mezcla a la preparación caliente. También realizar un "roux" dorando mantequilla y harina a partes iguales hasta que esta pierda el sabor a cereal crudo.

- Existen muchas más formas de hacerlo pero en este caso no hemos recurrido a ninguna, salvo usar la combinación cierta de vegetales y/o legumbres para obtener un resultado igualmente suave y aterciopelado.

- Si queremos aún mayor consistencia podemos añadir algo de arroz, patata rallada o alubias a nuestra base vegetal y triturar todo cuando esté cocinado.

Elaboración...

- Aromáticas como ajo, cebolla, chalotas, puerros, etc... comenzar con una cebolla y un par de dientes de ajo por cada 450 g. de vegetales aproximadamente, es un buen comienzo pero esto lo puedes ajustar a tu gusto!.

- Más vegetales para los cuales ajustaremos la proporción de cada uno en función del color y sabor que queremos que predomine en la sopa: espárragos, setas, tomate, apio, brócoli, espinacas, zanahoria, etc...

- Trocear los vegetales en brunoise si la sopa no se va a triturar, los trozos quedarán de un tamaño similar a la vez que se cocinarán rápido y uniformemente. Si vamos a triturarla podemos picarlos no tan finos, pero en cualquier caso los trozos demasiado grandes tardarán mucho en cocerse lo que llevará a una mayor pérdida de vitaminas hidrosolubles y minerales, por lo que lo evitaremos.

- Podemos reservar parte de los vegetales para adornar el plato al final, unas puntas de espárragos, unas láminas de champiñón o unos tomatitos en mitades asados...

- El caldo aportará un extra de sabor, pero si no tenemos podemos siempre utilizar agua y aromatizar con una hoja de laurel. El caldo si lo hemos realizado previamente en casa podemos refrigerarlo durante unos 4 días aproximadamente o bien tenerlo en el congelador (en cubiteras)

- El líquido que necesitaremos será el suficiente para cubrir los vegetales para que estos se puedan cocinar. Evidentemente, cuanto más caldo o agua añadamos, más líquida quedará nuestra sopa.

El toque final...

- Si eres de los que no puede prescindir de los lácteos, en lugar de abusar de un alimento tan graso como la nata, siempre podemos añadir una cucharada de yogur natural cremoso (sin azúcar) para decorar o un poco de queso rallado. Si tu opción es la vegana, yogur de soja, una cucharada de levadura de cerveza o queso de almendras te encantará.
- Cualquier especia de tu gusto, pimienta, pimentón, escamas de cayena, orégano seco, jengibre, nuez moscada...
- Frutos secos tostados o crudos: nueces, almendras, avellanas, piñones, anacardos, etc...
- Semillas crudas o tostadas, enteras o molidas como las semillas de girasol, calabaza, amapola, lino, etc...
- Hierbas aromáticas como cilantro, perejil, tomillo limonero, hinojo fresco, orégano, albahaca, etc...aportarán no solo sabor sino también aroma a la hora de llevarnos cada cucharada a la boca lo que puede mejorar aún más nuestra experiencia.
- Un simple y sabroso hilo de aceite de oliva virgen extra.

Recetario

Preparen sus cucharas....
todas las recetas están pensadas para 4 comensales

24
ZANAHORIAS

Sopa de ajo asado

2 cabezas de ajo morado
2 puerros
1 patata grande tipo Russet
1 cebolla dulce
2 ramas de tomillo limonero y 1 hoja de laurel
4 tazas de caldo (vegetal o pollo)
Sal&pimienta negra
3 C. de aceite de oliva virgen

Se corta un poco de la cabeza de ajo sin pelar (hacia el tallo) se pone una cucharadita de aceite de oliva y se asan envueltos en papel aluminio 25 min. a 150ºC. Se dejan enfriar y se pelan.
En una cazuela se rehoga la cebolla y el puerro cortados finamente junto a la patata pelada y picada, el tomillo y laurel. Por último se añade el ajo asado y el caldo caliente y se cuece hasta que la patata esté blanda. Retirar las aromáticas y triturar hasta obtener una crema fina. Salpimentamos y acompañamos de 1 rodaja de pan integral de centeno crujiente, un huevo poché y tomillo fresco.

Sopa de tomate

2 kg de tomate pera (bien rojos y maduros)
1 cebolla morada+5 dientes de ajo
2 ramas de apio
1 boniato pequeño
3/4 l. de caldo de verduras (se puede hacer con caldo de pollo/agua)
Sal&Pimienta negra. Aceite de oliva virgen extra.

Comenzamos por pre-calentar el horno a 180 ºC. Lavamos bien y cortamos en cuartos los tomates maduros, añadimos pimienta negra molida y un hilo de aceite de oliva virgen. En esta parte y en función de vuestro gusto podéis incorporar hierbas aromáticas como orégano, tomillo limonero, laurel, etc...). Asamos durante 20 min. aproximadamente y retiramos.

Mientras, rehogamos en 2 C. de aceite de oliva, la cebolla, el apio, los ajos y el boniato pelados y bien picados en brunoise. Cuando los vegetales estén dorados y hayan soltado su sabor, incorporamos el caldo (en este caso vegetal) y llevamos a ebullición. Dejamos reducir unos 10 min. e incorporamos el tomate asado, mezclamos, retiramos del fuego y trituramos con la batidora. Por último, rectificamos de S&P. Podemos acompañar de unas hojas de albahaca fresca y pan tostado.

Sopa de boniato&zanahoria

2 boniatos naranja
3 zanahorias
1 cebolla morada
4 dientes de ajo
1 hoja de laurel
4 tazas de caldo vegetal o agua
Sal&pimienta negra
3 C. de aceite de oliva virgen

Precalentar el horno a 180ºC. Colocar en una bandeja forrada con papel vegetal, los boniatos y la zanahorias sin pelar cortados en mitades longitudinalmente. Igualmente ponemos la cebolla pelada cortada en 8 trozos, salpimentamos y colocamos un hilo de aceite de oliva, asamos hasta que los vegetales estén tiernos.
En una cazuela saltear los ajos en láminas en 1 C. de aceite de oliva y cuando estén dorados incorporar los vegetales asados (el boniato lo pelaremos antes). Rehogar durante 2 min. y añadir el caldo caliente y la hoja de laurel. Pasados 10-15 min. retirar la hoja de laurel y triturar finamente en la batidora. Salpimentar. Decoramos con zanahoria y cebolla asada, perejil fresco, pimienta negra y yogur natural cremoso.

24
ZANAHORIAS

Crema de hinojo y alubias blancas con setas

1 raíz de hinojo
300 g. de alubias blancas
1 cebolla dulce grande
4 dientes de ajo
1 hoja de laurel
3 tazas de caldo vegetal o agua
Sal&pimienta negra
2 C. de aceite de oliva virgen extra
200 g. de setas variadas (pueden ser congeladas)

En una cazuela saltear en el aceite de oliva caliente, la cebolla y los ajos picados finamente, incorporar la raiz de hinojo cortada en juliana y seguir rehogando durante 5 min. más para que los vegetales suelten su sabor.
Añadir las alubias cocidas, lavadas y escurridas, el caldo caliente y la hoja de laurel. Cocer durante 10 min.
Retirar el laurel, salpimentar y triturar hasta obtener una sopa cremosa.
Saltear las setas troceadas en 1 cucharadita de aceite de oliva virgen con una pizca de ajo molido. Servir adornando con las setas y perejil picado.

Crema de castañas y portobellos

300 g. de de portobellos
1 cebolla
4 dientes de ajo
150 g. de castañas asadas y peladas
tomillo limonero
4 tazas de caldo vegetal o agua
Sal&Pimienta negra
2 C. de aceite de oliva virgen extra

Comenzar rehogando en el aceite de oliva caliente la cebolla y el ajo picados finamente. Cuando estén dorados, añadir los portobellos limpios y laminados y rehogar durante 2 min. más a fuego fuerte. Incorporar las castañas, el caldo y una rama de tomillo. Cocer durante 15 min. o hasta que las castañas estén blandas.
Retirar el tomillo, salpimentar y triturar hasta obtener una crema fina.
Decorar con algunas láminas de portobellos y unas ramas de tomillo fresco.

Crema de guisantes

500 gr. de guisantes frescos desgranados (o bien congelados)
1 l. de agua o caldo de verduras
1 cebolla+4 dientes de ajo
1 hoja de laurel
4 C de aceite de oliva virgen extra
Sal,&Pimienta negra,
el zumo de 1/2 limón.

En una cazuela calentamos 2 C. de aceite y rehogamos la cebolla y los ajos finamente picado durante 3 min. Añadimos los guisantes y la hoja de laurel, removemos durante 1 min. más y añadimos finalmente el caldo de verduras. Cocinamos únicamente durante 5- 6 minutos, apartamos del fuego y retiramos la hoja de laurel. Triturar junto a un poco de perejil fresco, zumo de limón y 2C. de AOVE para conseguir una mayor cremosidad.

Salpimentar y servir decorando por ejemplo con escamas de cayena y yogur cremoso.

Crema de calabacín con lombarda y avellanas

3-4 calabacines
1 cebolla
1zanahoria
2 dientes de ajo
2 patatas
3 C.de aceite de oliva virgen
Sal.&Pimienta negra
1 hoja de laurel

Rehogamos la cebolla y ajos picados en 3 C. de aceite de oliva. Añadimos la zanahoria y patata picadas. Pelamos y cortamos el calabacín y lo incorporamos también, removiendo de vez en cuando para que todos los vegetales suelten su sabor. Si queremos que la crema nos quede más verde podemos dejar la piel.. Añadimos una hoja de laurel y cubrimos con agua o caldo de verduras, dejamos cocer durante 15 min. Retiramos el laurel, trituramos. Rectificamos de sal y pimienta.

Acompañamos con lombarda en juliana rehogada en 1c. de aceite de oliva, avellanas tostadas y escamas de pimienta cayena.

Sopa de lentejas con apio y curry

300 g. de lenteja pardina
1 cebolla dulce y 1 puerro
4 dientes de ajo
2 ramas de apio
1 patata+1 zanahoria
1 limón
Sal&Pimienta,
3 C. de aceite de oliva virgen extra
1 C. de curry
1 hoja de laurel

Lavar, pelar y pica en brunoise los vegetales. Rehogar en el aceite de oliva caliente durante 5-7 min.
Añadir agua calinte/caldo vegetal, la hoja de laurel, 1 rodaja gruesa de limón y el zumo del resto. Añadir las lentejas y cocinar durante 12-15 min. aproximadamente en olla rápida (desde que comienza a silvar). Si usamos la lenteja ya cocida llevamos a ebullicón y mantenemos 5 min. más a fuego moderado. Salpimentamos y decoramos con perejil fresco.

Crema de remolacha y manzana verde

1 remolacha cocida grande (o 2 si son pequeñas)
2 manzanas verdes ácidas tipo Granny o cualquier manzana ácida
1 cebolla dulce
1 puerro pequeño
2 dientes de ajo
Sal&Pimienta negra
4 tazas de agua o caldo vegetal
3 C. de aceite de oliva virgen extra.

En una cazuela comenzamos por dorar los ajos, la cebolla y el puerro picados finamente en el aceite de oliva. rehogamos hasta que se doren ligeramente y añadimos la manzana pelada, descorazonada y cortada en cubos. Seguimos rehogando durante 5 min. más. Añadimos el caldo vegetal o agua caliente y cocemos hasta que la manzana esté cocinada (no nos llevará más de 5 minutos). Retiramos y pasamos al vaso de la batidora en el que añadimos la remolacha cocida en cuartos. Trituramos hasta obtener una crema fina, salpimentamos y servimos con 1 C. de yogur cremoso, un hilo de aceite de oliva virgen y tomillo fresco. También queda perfecta con unas nueces.

Sopa cremosa de tomate y alubias

300g. de alubia blanca cocida
1 zanahoria
600 g. de tomate entero pelado en conserva
1 cebolla dulce mediana+2 dientes de ajo
70 g. de anacardos remojados
1 hoja de laurel
Sal&Pimienta negra
2 tazas de agua o caldo vegetal
2 C. de aceite de oliva virgen extra.

En una cazuela comenzamos por dorar los ajos, la cebolla y la zanahoria picados finamente en el aceite de oliva junto a la hoja de laurel. Rehogamos hasta que se doren ligeramente y añadimos el tomate, el cual iremos deshaciendo con la ayuda de una cuchara de palo. Seguimos rehogando durante 5 min. más para que se concentre el sabor .Añadimos el caldo vegetal o agua caliente y la mitad de las alubias. Cocemos durante 10 min. Retiramos la hoja de laurel y pasamos al vaso de la batidora en el que la trituraremos junto a los anacardos hasta obtener una crema suave que decoramos con las alubias restantes y unas escamas de cayena picante.

Sopa cremosa de espárragos

2 manojos de espárragos trigueros (aprox. 500 g.)
1 cabeza de ajo morado
1 patata pequeña tipo Russet
4 tazas de caldo vegetal o agua
Sal&pimienta negra
3 C. de aceite de oliva virgen extra.

Precalentar el horno a 180ºC. Colocar en una bandeja forrada con papel vegetal, los espárragos (a los que habremos cortado la parte más blanca y dura del tallo) y los dientes de ajo pelados. Salpimentamos y añadimos un hilo de aceite de oliva virgen. Horneamos durante 10 min.

En la batidora de vaso incorporamos los espárragos y ajos asados, la patata pelada (que previamente habremos cocido con piel en agua con sal) y el caldo caliente. Salpimentamos y trituramos hasta obtener una crema fina. Para que la crema quede aún más suave, podemos añadir 1 cucharada de aceite en crudo cuando estemos acabando de triturar. En este caso decoramos con unos espárragos y tomates cherry asados.

Algunos consejos prácticos...

- Antes de cocinar una gran cantidad de sopa y que nos sobre, siempre podemos realizar un puré vegetal bien concentrado que podemos refrigerar o congelar fácilmente y al cual añadiremos agua o caldo caliente cuando lo vayamos a consumir y con la textura que deseemos en cada momento (más líquida o más cremosa)

- Sazonar al final es una buena idea ya que sabremos qué cantidad colocar de aderezo en función de nuestro gusto. Las especias y hierbas aromáticas con su aroma y sabor pueden sustituir en todo o en parte a la sal..

- Si vamos a convertir nuestra sopa en puré las mejores opciones para triturar son la batidora de inmersión o una batidora de vaso. Si usamos la segunda debemos tener cuidado de no llenar demasiado el recipiente y triturar en dos o tres veces.

- En función del vegetal cuyo sabor queramos que predomine, podemos tener que usar más o menos cantidad. Por ejemplo, los hongos tienen un sabor muy particular (umami en algunos casos) y quizás tengamos que poner menos cantidad y doblar la cantidad de los otros vegetales de la receta (cebolla, patata, ajo. puerro...)

- En el caso de incluir legumbres podemos añadirlas hacia el final si usamos legumbre ya cocida (y lavar antes). Si usamos legumbre seca, un buen remojo (exceptuando la lenteja pequeña como la pardina o la roja) y una cocción rápida en olla a presión, sazonando siempre al final, hará que obtengamos una legumbre tierna.

...y ahora solo resta
remover, sumergir la
cuchara, llenarla, soplar,
acercarla a la boca
y disfrutar!

Texto fotografía y edición **Catalina Prieto**

Este obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.